

СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОМПЛЕКСАМ ПОДВИЖНЫХ ИГР "СТАРТУЮТ
ВСЕ!" КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫ-
ХА СТУДЕНЧЕСТВА

РОССО Э.Д., ГЕЛЛЕР Е.М.

/Белорусский политехнический институт, Белорусский го-
сударственный ордена Трудового Красного Знамени инсти-
тут физической культуры/

Вопрос об организации активного отдыха тесно смыкается с
проблемой повышения двигательной активности и укрепления здоровья
студентов.

В представленной работе предпринята попытка, на основе обоб-
щения опыта работы, выявить наиболее существенные факторы, обус-
ловившие успешное проведение соревнований по комплексам подвижных
игр "Стартуют все!" среди студенческих команд БПИ.

Согласно положению, игры проводились по кубковой системе.
Состав команды - 20 человек (10 юношей и 10 девушек). Содержание
конкурсов представлялось командам-участницам за 3-4 недели до вст-
речи. Широкою огласку получили эти соревнования на страницах инс-
титутской газеты "Советский инженер".

Наиболее существенными факторами, обусловившими успешное
проведение соревнований, являются: общедоступность для всех сту-
дентов, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным
занятиям физической культурой; зрелищность и эмоциональность кон-
курсов и заданий; наличие моментов развлекательности, импровиза-
ции и свободной творческой активности; гласность и пропаганда со-
ревнований.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что сорев-
нования по комплексам подвижных игр "Стартуют все!" среди студен-
ческих команд имеют не только спортивную направленность, но и яв-
ляются комплексом целенаправленных приемов педагогического воз-

действия, способствующих организации активного отдыха, коммунистическому воспитанию студенческой молодежи.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ У ГРЕБЦОВ НА БАЙ-
ДАРКАХ И КАНОЭ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ПОСТРОЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ

СЕМЕНОВ С.П.

/Гомельский политехнический институт/

Исследования проводились на гребцах-студентах 17-24 летнего возраста, спортивная квалификация - кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР. Испытуемые были разбиты на две группы. По уровню общей и специальной подготовленности достоверного различия группы не имели.

До эксперимента спортсмены тренировались по единому плану, который предусматривал достаточно большие объемы работы аэробного характера. В предшествующем эксперименту четырех-недельном мезоцикле объем гребли на воде аэробного характера составлял 500-560 км. Беговая нагрузка равнялась 150-170 км.

При составлении программы эксперимента планировали пятидневные мезоциклы тренировок с двумя, четвертым и пятым восстановительными микроциклами с малой нагрузкой, что позволило изучить отставленный тренировочный эффект.

Пятидневный мезоцикл для гребцов первой группы предусматривал постепенное возрастание нагрузки. В первом микроцикле планировали среднюю нагрузку, во втором - значительную, третьем - большую, четвертом и пятом - малую, т.е. соблюдался принцип постепенности в прямом смысле слова.

Такой мезоцикл носит сходство с втягивающим, однако в эксперименте мы использовали большее количество занятий с большими